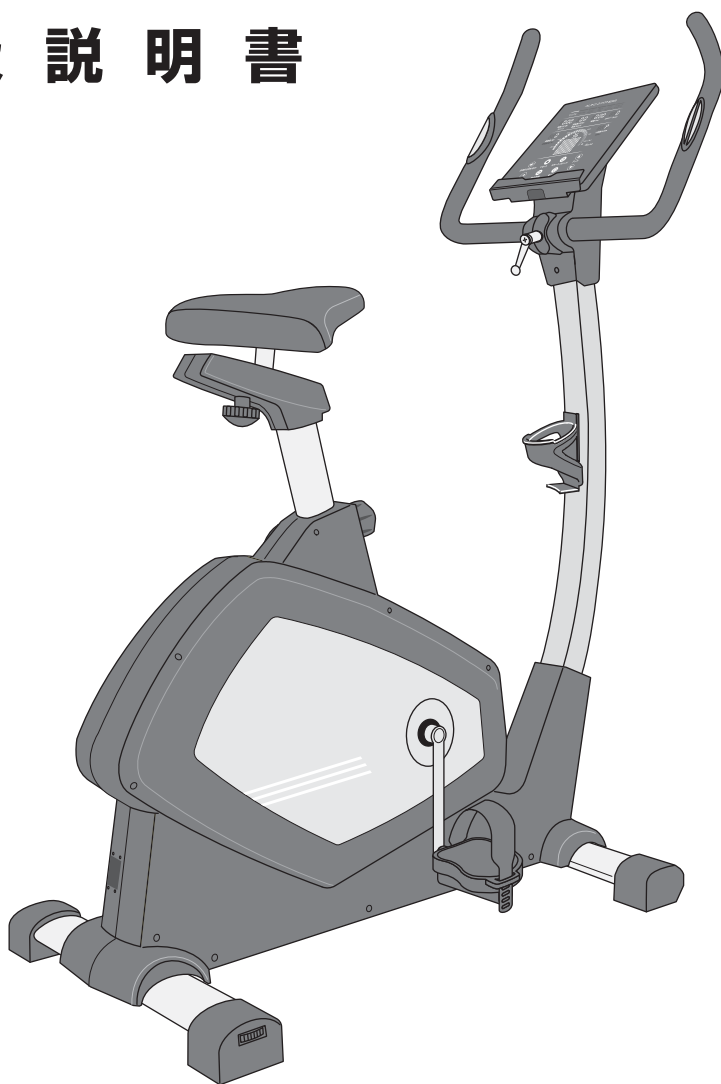
ALINCO FITNESS

品名

アドバンストバイク７２１８

品番

AFB7218

取扱説明書

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

●無断の複製は固く禁じます。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、アドバンストバイク７２１８「ＡＦＢ７２１８」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要なときにいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。なお、**本製品のご使用制限は体重１３５kg以下・連続使用時間６０分までとなります。**（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご使用いただくため、**連続使用後、約1時間は本製品を休ませてください。**）

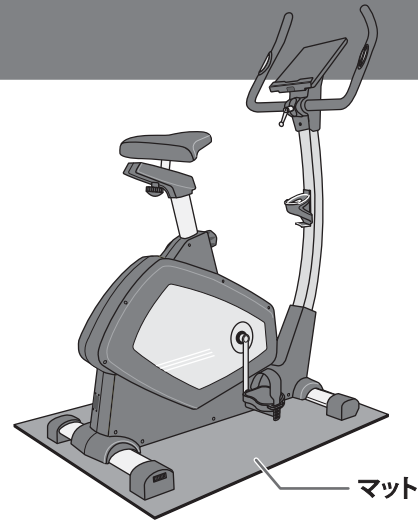
INDEX

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 床面保護について

必ず床面保護マットを敷く

使用中および製品の移動・保管の際には必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接床材の上で設置や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。（弊社では専用マットを別売しております。）

警告・注意事項

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書にしたがった使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警　告

記載されている内容を守らなければ、死亡や重傷を負う可能性があるものを示します。

⚠ 注　意

記載されている内容を守らなければ、損害を負ったり、物的損害が発生するものを示します。
・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

絵表示の意味

- 絶対におこなわないでください。
- 分解をしないでください。
- 必ず指示に従い、おこなってください。
- OK? 確認をしてください。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じた、いかなる事故につきましても、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。
また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及び使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、記載している内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意事項

使用前の警告・注意事項

⚠ 警　告

- 本製品は家庭用の自転車エルゴメーター（フィットネスバイク）です。学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の方による使用はしないでください。
また、運動以外の目的では使用しないでください。
- 本製品は日本国内でのみお使いください。
- 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。

次に該当する方は本製品を使用しないでください。

- 医師が使用を不適当と認めた方

次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。

- 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
- 知覚障害のある方
- 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
- 皮膚疾患のある方
- 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
- 骨粗しょう症など骨に異常のある方
- 心臓に障害のある方
- ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
- 呼吸器障害をお持ちの方
- 高血圧症の方
- 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
- 悪性の腫瘍のある方
- リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方
- 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
- 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
- 脚、腰、首、手にしびれのある方
- 静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
- リハビリテーション目的で使用される方

上記以外に身体に異常を感じているとき

- 小学生以下及び１人での運動に不安を感じている方、他者から見てそう感じられる方が使用される場合、またはリハビリテーションが目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。
また、小さなお子様やペットのいる場所での運動・保管はおやめください。
- **本製品の使用体重制限は最大１３５ｋｇです。**
体重が１３５ｋｇを超える方はご使用はしないでください。ご使用中、本製品が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
- 本製品の連続使用時間は最大６０分です。
６０分を超える連続作動はおやめください。また、ご使用後１時間は本製品を休ませてください。
故障の原因になります。
- ご使用前には都度、各部の部品が完全に固定されていることを必ずご確認ください。ボルト・ナットが緩んでいると使用中に部品が外れたりすることもあり、重大な事故を起こすおそれがあります。
- ご使用前に、サドル及びハンドル取付部分がしっかり固定されており、運動しやすいように調節されていることをご確認ください。

⚠ 注　意

- 室温が１０℃以下、３５℃以上の状態ではご使用にならないでください。表示メーターが正常に表示しなくなるおそれがあり、駆動部品などの劣化も早めます。
- この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

組立時の警告・注意事項

⚠ 警　告

- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、金属バリなどの有無、変形やひび割れなどがないことをご確認ください。
- 本製品の「組立時」「使用時」「移動時」にボルト・ナット・パイプ・駆動部分に手、指などを挟まれないようにご注意ください。また、床面を保護するマットなどを必ず敷いてください。
- 安全のため、組立の際は必ず軍手などを着用して、大人２人以上で行ってください。
- 本製品を改造、もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

⚠ 注　意

- 組立の際は十分に広い場所を確保し、敷物を敷くなどして床や家具などにキズが付かないよう、ご注意ください。
- 組立作業中、カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合は、取り扱いに十分ご注意ください。
- 組立前には部品が全て揃っていることをご確認ください。もし揃っていない場合にはお手数ですが弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
- 組立完了後、本体に大きなグラつきやガタつきがないことを必ずご確認ください。

使用中の警告・注意事項

⚠ 警　告

- 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズに合った運動着を着用し(ゆったりと余裕のあり過ぎる衣服は避けてください）フード付きパーカーのひもや靴ひもなどは短く結んでおいてください。また、手、指や髪の毛などの巻き込みにご注意ください。
- **裸足・靴下・ストッキングで本製品をご使用になるのは危険ですのでおやめください。**必ずゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）を履いてご使用ください。運動靴を履かずに運動された場合、ペダルの滑り止めで足裏を傷めたり、ペダルとクランクの隙間などに足の指を巻き込むなど思わぬ事故の原因となります。

警告・注意事項

- 乗降する際にハンドルにもたれかかったり、使用中に前後左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者及び本製品を押したり引いたりする行為は安全性を損ない重大な事故を起こすおそれがありますので決してしないでください。
- 立ち上がったままでのペダリングや本体が左右に激しく揺れるほどアンバランスなペダリングはおやめください。過激な走行は事故や故障の原因となります。
- 運動中は必ずハンドルを握ってください。
- 回転中のクランク（ペダル回転部）やホイールには決して直接触れないでください。また、本体カバーを外した状態では使用しないでください。回転部に巻き込まれ重大な事故を起こすおそれがあり大変危険です。
- ピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に着けたままでの運動は絶対にしないでください。
- 本製品を脚立や踏台などの代わりに使用しないでください。
- 本製品は１人用です。同時に２人以上で使用しないでください。
- 使用中・使用中以外でも本体内部の駆動部に手指などを入れたりしないでください。
- 健康のため食直後の運動は避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや、飲酒後の運動はしないでください。
- 使用前には十分な準備運動を行い、身体をほぐしてください。また運動後も同様に身体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。
- 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか運動効果も少なくなります。
- 次のような症状が出たときは、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常）
- 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
- 各部を調節するときには手指などを挟まないようご注意ください。
- 事故・破損の原因となりますので、表示メーターや本体カバーに寄り掛かったり、腰を掛けたりしないでください。

⚠ 注　意

- 本製品は必ず屋内でご使用ください。浴室など湿気の多い場所や屋外、倉庫、ベランダ、軒下などのチリやほこり、砂、ペットの毛などが多い場所、熱器具の近くでは使用しないでください。サビや傷み、故障の原因になります。
- 本製品はしっかりとした水平な床の上に設置し、**使用中及び製品の移動・保管の際にも必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接、床材の上で使用や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。**
また、畳の上では使用しないでください。畳に損傷を与えます。(弊社では専用マットを別売しております)
- 運動中に身体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所でお使いください。

お手入れ・保管の注意事項

⚠ 注　意

- 保管場所は本製品でつまずかない場所に置き、特に小さいお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。
また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
サビや傷み・故障・部品劣化の原因になります。
- 特にご注意いただきたい内容をラベルにして本体に貼っています。ラベルをはがしたり、キズつけたりしないでください。
- 弊社指定の修理技術者以外の方が本製品を分解したり改造・修理はしないでください。事故や故障の原因になります。
- 幼児や取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方がお一人で本製品に触れ、使用しないように十分ご注意ください。誤った使用方法は事故の原因になります。
- 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 本製品保管の際にも必ず、床面を保護するマットなどを敷いてください。
- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
- 本製品は、各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。
- 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品などの劣化が起こる場合があります。
お買上げ日より１年間を過ぎた製品、購入日が弊社にて確認できない場合は有償にて点検サービスを行っておりますので、弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 長期間保管され再び使用される場合は、本書の記載事項を再確認のうえご使用ください。
また、長期間使用されなくとも、油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の記載事項を確認し、異常がないことを確かめてからご使用ください。
- 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

電源の警告事項

本製品はAC100V電源を使用します

⚠ 警　告

- 電源は１つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。
- 電源コードの上に本体や重量物が載らないようにご注意ください。また、電源コードにストレスがかかるような設置・保管（電源コードが引っ張られた状態や、電源コードを無理に曲げた状態での設置・保管）はしないでください。断線やショート、感電・漏電・発火の原因になります。
- コンセントから電源プラグを抜き差しするときには、濡れた手で触ったり、電源コードを引っ張ったりしないでください。断線やショート、感電の原因になります。
- 電源コードや電源プラグが傷んだり、プラグの差し込みが緩い状態のままでの使用はしないでください。ショートや感電・漏電・発火の原因になります。
- 使用後は必ずコンセントから電源プラグを抜いてください。また、雷が鳴り出したときには使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いてください。故障や感電・漏電・発火の原因になります。

警告・注意事項

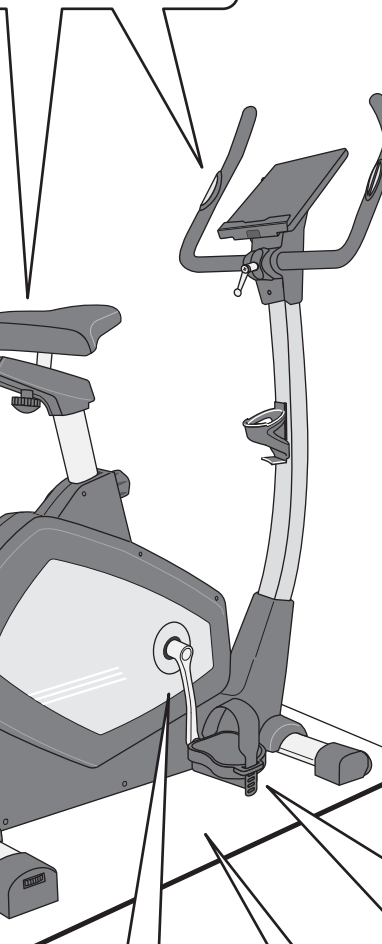
子どもに触らせない

小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

小さなお子様やペットのいる場所で使用しない

使用中以外も本体内部などの駆動部分に手指など入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児など、取扱説明書の内容を理解できない方を本製品に近づけないように十分ご注意ください。

ハンドル・サドルの固定確認を行う

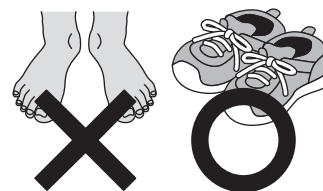
サドル調節部及びハンドル取付部分などがしっかりと固定されていることをご確認ください。

必ずハンドルを握り、サドルに腰かける

立ち上がったままのペダリング、本体が左右に揺れるほどのアンバランスなペダリングはおやめください。過激な走行は事故や故障の原因となります。

専用電源コード以外は接続しない

本製品付属の専用電源コード以外は使用しないでください。故障や感電、漏電、発火の原因になります。

裸足・靴下・ストッキングで使用しない

必ず運動靴を履いて使用してください。運動靴を履かずに運動された場合、ペダルの滑り止めで足裏を傷めたり、ペダルとクランクの隙間などに足の指を巻き込むなど思わぬ事故の原因となります。

マットの上に設置する

本製品は床強度がしっかりとした水平な床の上に設置し、使用中及び製品の移動・保管の際にも必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接、床材の上で使用や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。
（弊社では専用マットを別売しております）

電源コード引き廻しの確認

電源コード上に本体や重量物が載らないようにご注意ください。また、電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態での設置や電源コードを無理に曲げてしまうような設置）はしないでください。断線やショート、感電・漏電・発火の原因になります。

巻き込み注意

巻き込みを防ぐため、身体のサイズに合った運動着を着用し、フード付きパーカーのひもや靴ひもなどは短く結んでおいてください。
また、手指や髪の毛などの巻き込みにご注意ください。

各部の名称　部材及び付属品

梱包を開けましたら組み立てを行う前に、
必ず各部品・付属品が揃っていることをご確認ください。

サイズ（組立状態）：	W540×D1,060×H1,365 mm
サドルの高さ：	L855～H1,090 mm（30mmピッチ×９段階）
質量（重量）：	約35.5 kg
電源：	AC100V（50/60Hz）
消費電力：	50W
主な材質：	スチール、ABS（アクリロニトリルブタジエンスチレン共重合合成樹脂）、PP（ポリプロピレン）、PVC（ポリ塩化ビニル）、PU（ポリウレタン）
適応身長（目安）：	約160～190 cm
USB電源出力：	定格1.5 Aまで
生産国：	中　国

付属品

No.	品名	数量
1	レッグ取付ボルト＋ワッシャー	4組
2	ペダル＋ペダルベルト（左右）	1組
3	ハンドルポストカバー	1個
4	ハンドルカバー（前・後）＋ネジ（長）2本＋ネジ（短）2本（ネジ（短）2本は、ハンドルポストに仮止め済）	1組
5	ハンドルノブ＋ワッシャー＋スペーサー	1組
6	ボトルホルダー＋ネジ（短）２本（ネジ（短）２本は、ハンドルポストに仮止め済）	1組
7	電源コード	1本

ハンドルカバー（前カバー）
ハンドルカバー（後カバー）

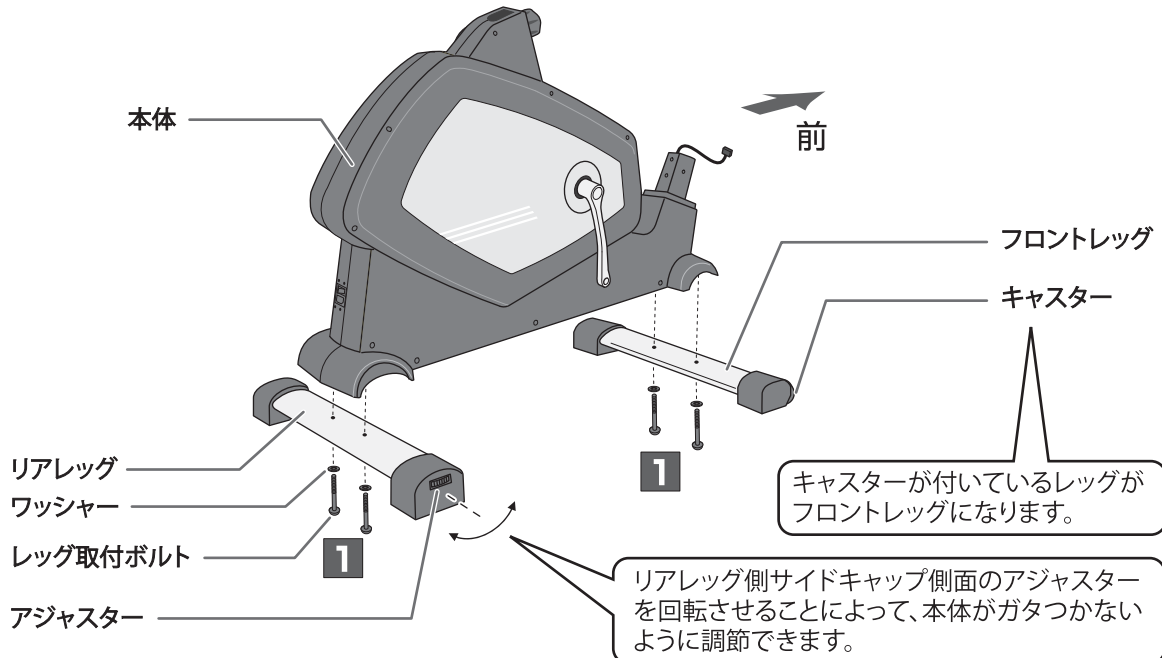
A.　B.　工具 2種

必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。 また、弊社では床面を保護するエクササイズフロアマット（専用マット）を販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

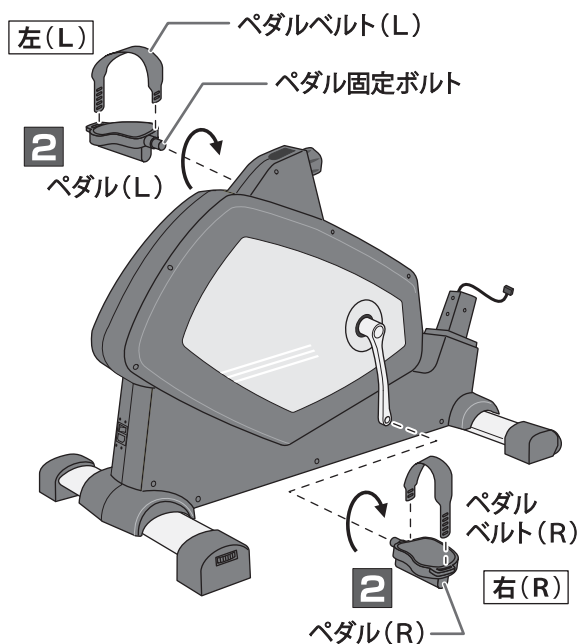
組立手順 （床をキズつけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

必ず、軍手などを着用し、大人２人以上で組み立ててください。各部の組立は指で締める程度に仮止めし、全て作業が終わった後、付属の工具などを使って、しっかり増し締めしてください。

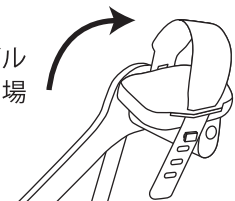
1 本体にレッグを固定します

本体にフロントレッグとリアレッグを 1 レッグ取付ボルト＋ワッシャー＋ナット（４組）で固定します。
レッグの裏面からボルトを差し込みます。

2 ペダルを取り付けます

① 2 ペダルにペダルベルトを取り付けます。ペダルベルトには、L・Rの表示がありますので、ペダルのL・Rの表示に合わせて取り付けてください。

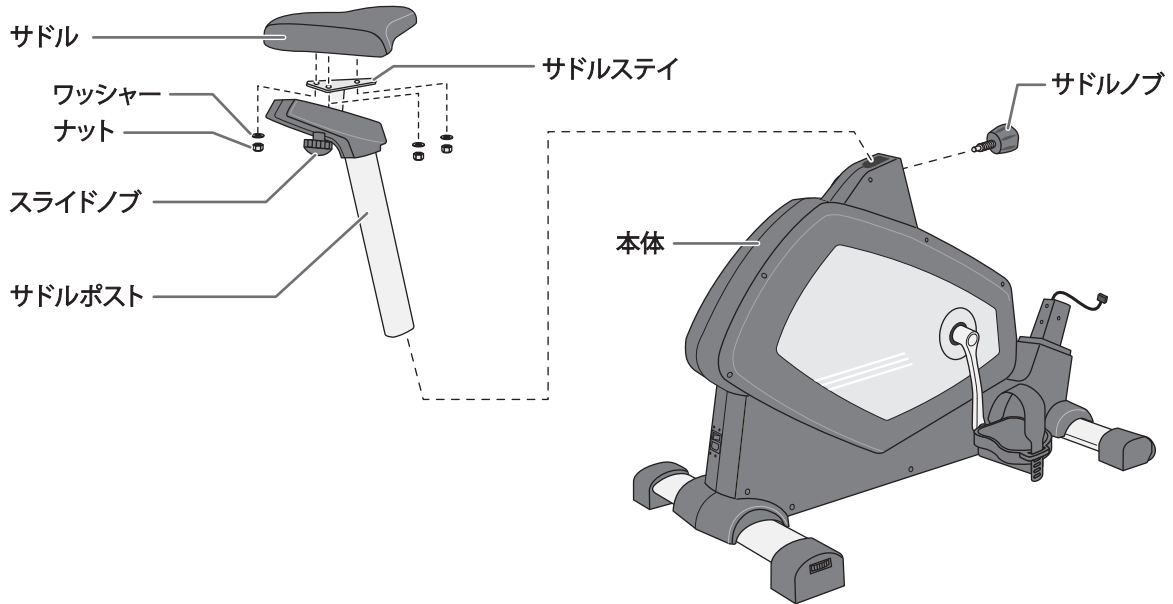
② 2 ペダルを本体クランクに取り付けます。ペダルには、ペダル固定ボルトの先端にL・Rの表示がありますので、（L）は左へ、（R）は右へ、間違えないよう取り付けてください。

⚠**注意** 左（L）ペダルは、逆にネジを切っています。取り付けの際は付属の工具で左に回して取り付けしてください。右（R）ペダルは、右に回して取り付けしてください。
ペダル固定ボルトを逆に回されますと、ネジ山が破損して締まらなくなる場合があります。

ペダル固定ボルトは、付属の工具で強く締めてください。

締め付けが弱い場合、ペダルを回すたびに異音を感じる場合があります。

組立手順 （床をキズつけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

3 サドルを固定します

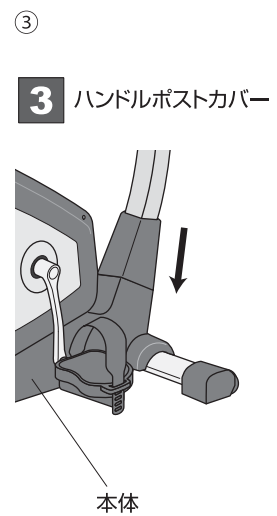
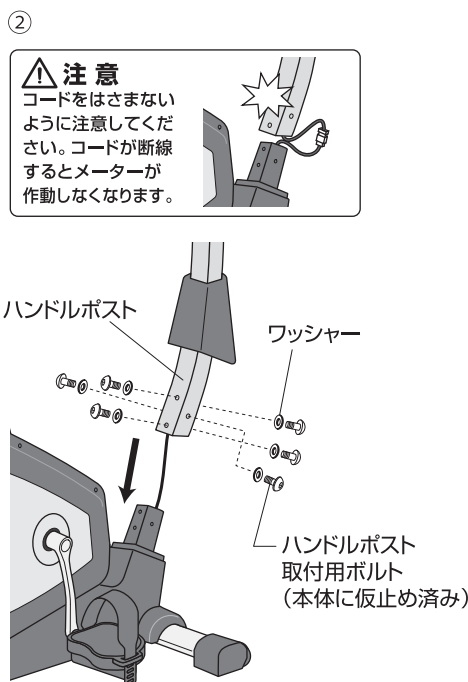
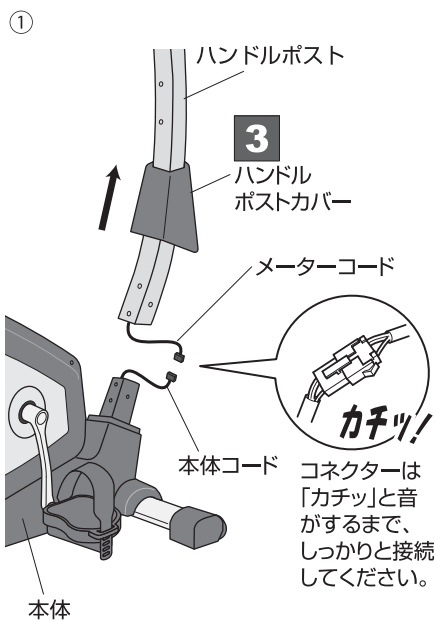
① サドルをサドルポストのサドルステイに載せ、ナット＋ワッシャー（３組）で固定します。
（サドル位置はスライドノブを緩めると、前後に調節できます）

② サドルを取り付けたサドルポストを本体に差し込み、サドルの高さを合わせ、サドルノブで固定します。

4 ハンドルポストを固定します

① ハンドルポストに、3 ハンドルポストカバーを通して、ハンドルポストから出ているメーターコードを本体コードに接続します。

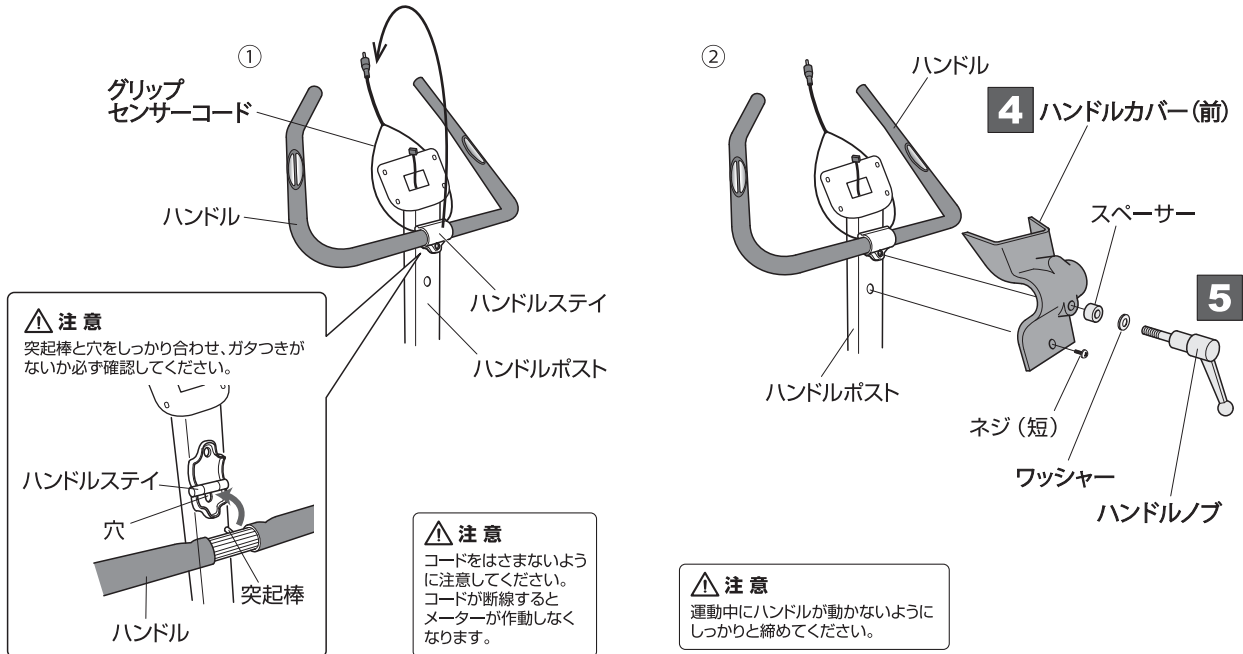
② 本体にハンドルポストを差し込み、ハンドルポスト取付用ボルト＋ワッシャー（６ヵ所）で固定します。

③ 3 ハンドルポストカバーを下に降ろします。

注）ハンドルポストを本体に差し込む時、手指等をはさまないようにご注意ください。

組立手順 （床をキズつけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

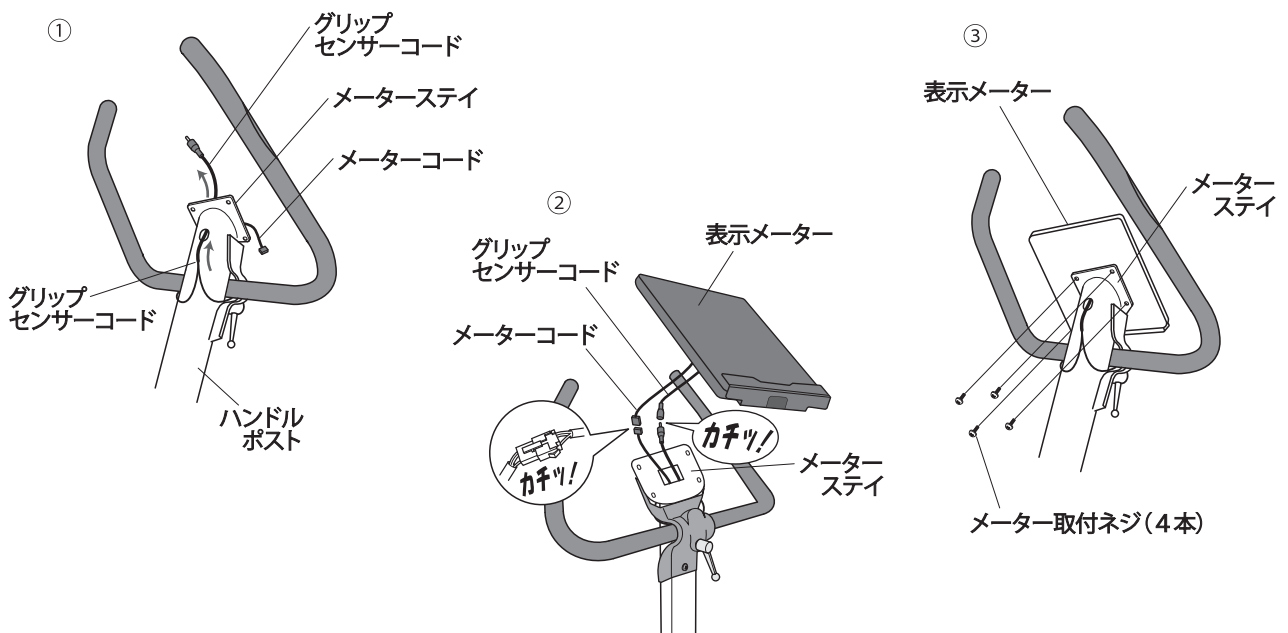
5 ハンドルを固定します

① ハンドルをハンドルポストのハンドルステイにはさみ込み、グリップセンサーコードを向こう側へまわします。

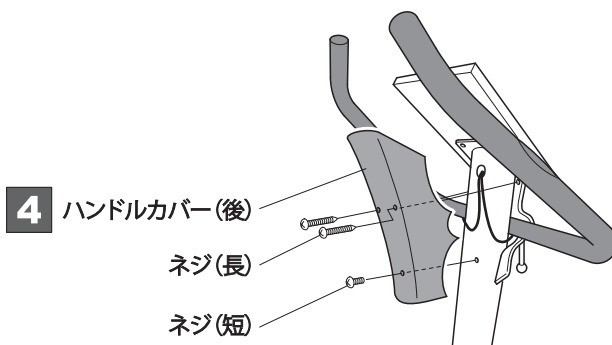
② 4 ハンドルカバー（前カバー）をハンドルポストに仮止めされているネジ（短）1本で固定します。
5 ハンドルノブ＋ワッシャー＋スペーサーで固定します。

6 表示メーターを固定します

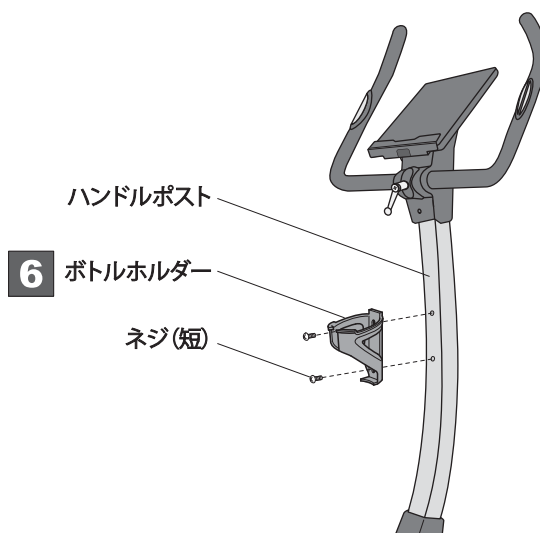
① グリップセンサーコードをハンドルポストの穴に通し、メーターコードと同じようにメーターステイ側へ出します。

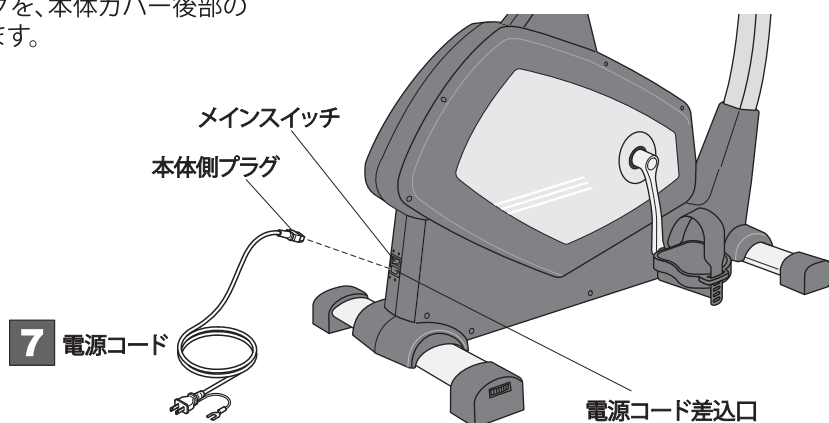
② ①で通したグリップセンサーコードとメーターコードを表示メーター裏側から出ているグリップセンサーコード、メーターコードに接続します。

③ 表示メーター裏に仮止めされているメーター取付ネジ4本で表示メーターをメーターステイに固定します。

組立手順（床をキズつけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

7 ハンドルカバー（後）を取り付けます

4 ハンドルカバー（後カバー）を、ハンドルカバー付属のネジ（長）２本と、ハンドルポストに仮止めされているネジ（短）１本で固定します。

8 ボトルホルダーを固定します

6 ボトルホルダーを、ハンドルポストに仮止めされているネジ（短）２本で固定します。

9 電源コードを接続します

7 電源コードの本体側プラグを、本体カバー後部の電源コード差込口に差し込みます。

※組立完了後、メーターが作動しない場合は、組立手順４、６のコードの接続をご確認ください。

チェックポイント・アースの取付・サドルの調節

チェックポイント　トレーニングを始める前にもう一度チェックしましょう

チェック 1…ハンドルやサドルにグラつきなどがないですか?

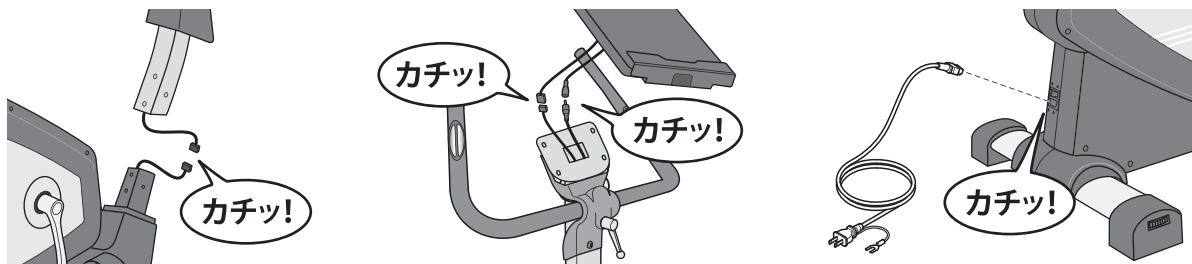
→ P7～P10 組立手順１～９を参照の上、工具で取付部をしっかり締めてください。

チェック 2…ペダルをこいだら、スムーズに回転しますか?

→ P7 組立手順２で固定したペダル固定ボルトを、工具で増し締めしてください。ペダル固定ボルトの固定が緩いと、異音が発生することがあります。

※ペダルを回すと、本体内部のホイールが回転し、少なからずホイールの回転音とマグネットの引力による小さな振動が発生しますが、異常ではございませんので予めご了承ください。

チェック 3…各コードの接続は間違えていませんか?

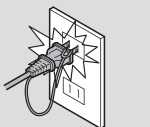
→ P8～P10 組立手順４・６・９を参照の上、再度ご確認ください。

アースの取付について　本製品の電源コードにはアースコード（緑色のコード）がついています。

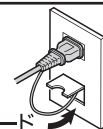
このアースコードは漏電や落雷から本体内部の回路を守る為についていますが、本機を設置する場所にアースを接続するところが無い場合でも、以下の点にご注意して頂ければ問題ありません。

▶ ご使用後は必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。

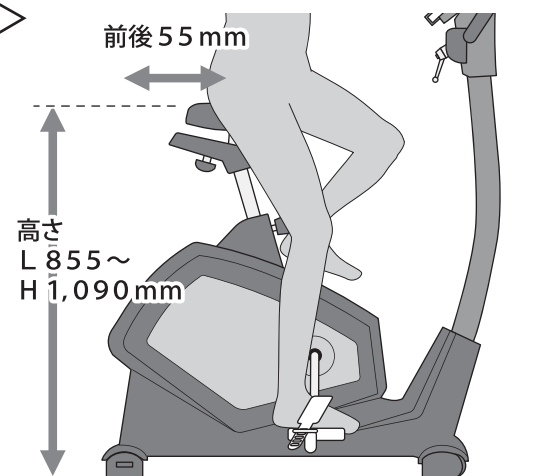
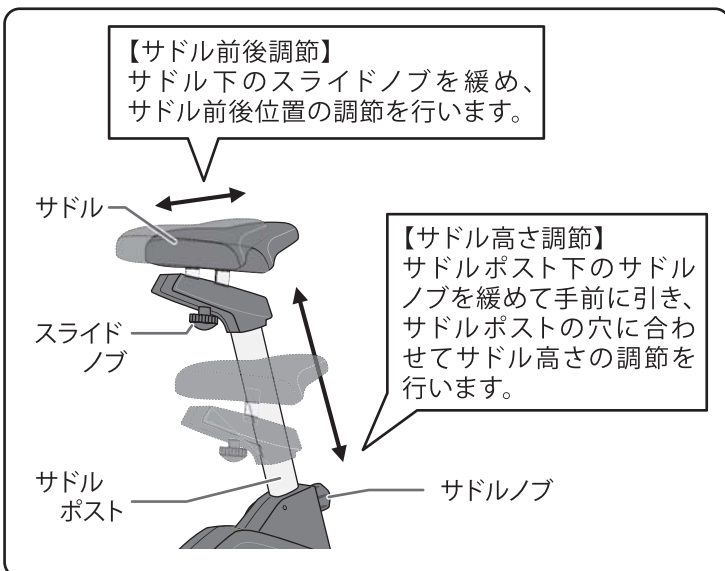
▶ 雷が鳴り出した場合はすぐに使用を止めて電源プラグをコンセントから抜いてください。

（※上記の注意点は、アースコードを接続している場合にもお守りください。）

⚠警 告　電源プラグをコンセントに差し込む際、誤ってアースコードも一緒に差し込まないよう注意してください。

コンセントにアース端子がある場合

電源プラグ先から出ている緑色のアースコードをコンセントのアース先端に取り付けます。　アースコード

■ サドルの調節

バイクにまっすぐに座り、ペダルが一番下の位置のときに足の裏の中心がペダル面に届き、その際にひざが軽く曲がる程度に調節してください。

サドル高さ：L 855～H 1,090 mm（30 mmピッチ×９段階）／サドル前後調節幅：約 55 mm

※調節後は、スライドノブ・サドルノブをしっかり締めてください。

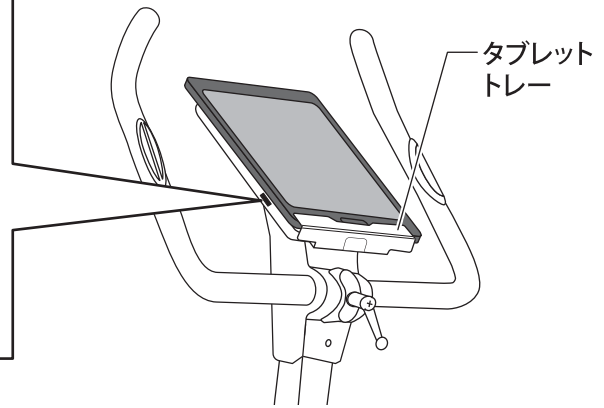
タブレットトレーとUSB電源について

お持ちのタブレット端末を置くことができます

注意
- 全てのタブレット端末に対応している訳ではありません。トレーに置いたときに不安定になるもの、運動中の振動により落下するものは置かないでください。
- 万一に備え、大切なデータは必ずバックアップをとっておいてください。

ＵＳＢ電源

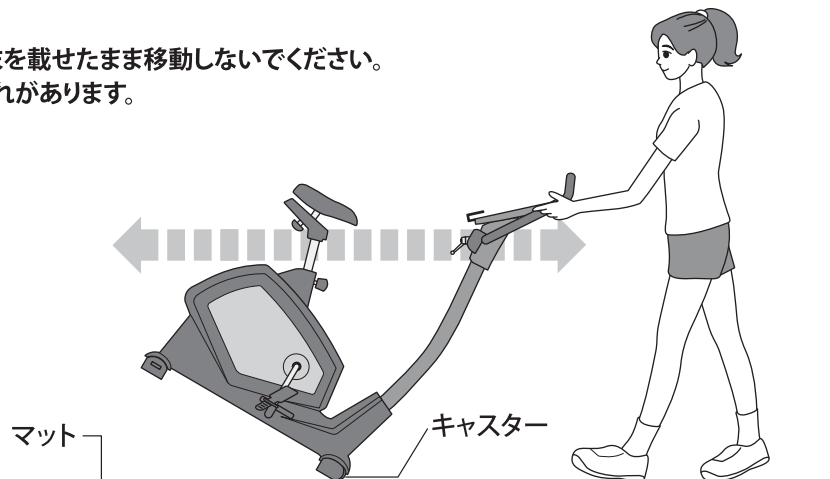
- お持ちのタブレット端末を充電することができます。（出力：ＤＣ５Ｖ／最大１．５Ａ）

注意
- ＵＳＢ電源の電流定格は最大１．５Ａです。１．５Ａを超える電流を必要とする機器や、分岐用ＵＳＢケーブルを利用して複数台の機器を同時に接続するような使用はおやめください。

移動方法

移動はマットの上で

本製品は、キャスターで移動可能ですが、移動の際はハンドルなどがグラついていないか確認し、本体ハンドルを必ず握り、キャスターによって床を傷つけないように床面を保護するマットなどを敷き、その上を移動させてください。

注意 **トレイにタブレット端末を載せたまま移動しないでください。落として破損するおそれがあります。**

マット
キャスター

お手入れ方法

本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的にお手入れをしてください。

警告 **お手入れの際には、電源コードをコンセントから抜いてください。**

- ■　本　体　：　汚れが落ちない場合、中性洗剤を薄めて拭き取ってください。
- ■　表示メーター　：　乾いた柔らかい布などで拭き取ってください。

注意
- シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。

表示メーターの機能

この表示メーターはトレーニングメニューの選択やペダル負荷の調節をすることができます。

表示パネル

① トレーニングメニュー表示
●選択されたトレーニングメニューを表示します。

② 時間（分：秒）
●運動経過時間を表示します。

ストップ表示　：　スタートボタンで運動をスタートさせると、ストップ表示が消え、時間のカウントが始まります。

③ 回転数（RPM）/ 速度（km/h）
●１分あたりのペダル回転数と、速度を交互に表示します。

④ 距離(km)
●走行距離を表示します。

⑤ カロリー(kcal)
●消費カロリーを表示します。

※同じ運動をしても、人によって消費カロリーは異なります。
この表示メーターの表示はあくまで一般的な目安としてください。

⑥ 運動量(W)
●運動量を表示します。

⑦ 心拍数（拍/分）
●ハンドルのグリップセンサーを握り、心拍数を測定すると、心拍数を表示します。
Ｐ２４「グリップセンサー使用上の注意」もご確認ください。

⑧ ハートレートモニター（%）
●測定した心拍数を、最大心拍数に対する割合（%）にして表示します。
目的に適した心拍数になっているか確認することができます。

⑨ ペダル負荷レベル
●ペダル負荷レベルを表示します。

⑩ ブロック表示
●設定情報やペダル負荷の変化などを表示します。

操作ボタン

⑪ お知らせON/OFF ボタン
●【お知らせモード】の ON / OFF を切り替えます。

⑫ 音量 大/小 ボタン
●【お知らせモード】の音量（大/小）を切り替えます。

⑬ リセット ボタン
●トレーニングメニュー選択画面に戻ります。
また、ボタンを長押し（３秒以上）すると、初期画面（ユーザー登録画面）に戻ります。

⑭ 体力評価 ボタン
●体力評価プログラムが始まります。
Ｐ２３「表示メーターの操作方法（体力評価）」をご覧ください。

⑮ スタート/ストップ ボタン
●選択したトレーニングメニューをスタートします。
もう一度押すとストップします。

⑯ モード ボタン
●表示項目の切替・決定を行います。

⑰ アップ ボタン / ダウン ボタン
⑱ ●設定項目の選択・入力、ペダル負荷レベルの変更を行います。

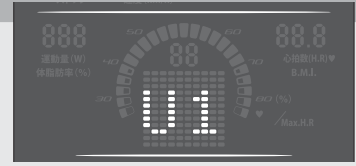
表示メーターの操作方法（ユーザー登録）

●電源コードを接続し、本体メインスイッチをONにします。
●使用中の画面からは、リセットボタンを長押し（３秒以上）し、初期画面（ユーザー登録画面）にします。

1　ユーザー番号を選択

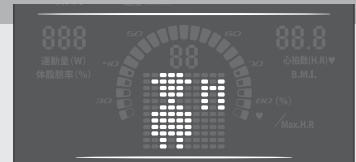
【アップボタン】【ダウンボタン】で、U１～U4のユーザー番号を選択します。

U１～U４：４人分のユーザー情報を入力することができます。

ユーザー番号選択画面

【モードボタン】を押して決定します。

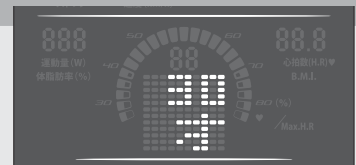
2　性別を選択

【アップボタン】【ダウンボタン】で、男性（M）または女性（F）を選択します。

性別選択画面

【モードボタン】を押して決定します。

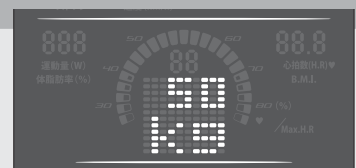
3　選択年齢を入力

【アップボタン】【ダウンボタン】で、年齢を入力します。

年齢入力画面

【モードボタン】を押して決定します。

4　体重を入力

【アップボタン】【ダウンボタン】で、体重を入力します。

体重入力画面

【モードボタン】を押して決定します。

5　トレーニングメニュー選択画面へ

トレーニングメニューの選択画面に切り替わります。
次ページ以降の各トレーニングメニューの操作方法をご覧ください。

トレーニングメニュー選択画面

●マニュアルモード　⇒　15ページ
自由にペダル負荷を設定して運動するモードです。

●プログラムモード　⇒　16ページ
１２種類のプログラムから選択して運動するモードです。

●ユーザープログラムモード　⇒　17ページ～18ページ
オリジナルのプログラムを組んで運動するモードです。

●持久力テストモード　⇒　19ページ
一定の負荷で１２分間でどれだけの距離を走行したかで持久力を判定します。

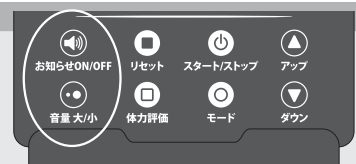
●ワットコントロールモード　⇒　20ページ
運動量（ワット）が一定になるように、自動でペダル負荷が変化するモードです。

●ハートレートコントロールモード　⇒　21ページ～22ページ
運動中の心拍数によって自動でペダル負荷が変化するモードです。

●　お知らせモードの設定

お知らせモードは、ボタン操作を音声でお知らせしてくれます。

【お知らせ ON/OFF ボタン】を押すと、音声の有無を切り替えることができます。

【音量 大/小 ボタン】を押すと、音量（大/小）を切り替えることができます。

表示メーターの操作方法（マニュアルモード）

●マニュアルモード：自由にペダル負荷を設定して運動するモードです。
　14ページ「ユーザー登録」1～4を行った後、以下の手順で操作してください。

1 トレーニングメニューの選択

【アップボタン】【ダウンボタン】で、トレーニングメニューの中から［マニュアル］を選択し、【モードボタン】で決定します。

注意：選択後、【モードボタン】を押さずに【スタート/ストップ】ボタンを押すと、設定されず、マニュアルモードでスタートします。

トレーニング
メニュー選択画面

2 時間・距離・カロリーの目標値設定

2-1：【モードボタン】を押すたびに、「時間」→「距離」→「カロリー」の表示部が点滅表示に切り替わります。

2-2：表示が点滅している状態で【アップボタン】【ダウンボタン】を押すと、点滅表示している表示部の目標値を入力することができます。

目標値入力画面

目標値設定をすると、運動中はカウントダウン表示となり、0になると自動停止します。
複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達するたびに運動が中断されてしまい、実用的ではありません。設定される項目は1つにするのがよいでしょう。

3 運動の開始

【スタート/ストップボタン】を押すと、運動を開始します。

●ペダルの負荷の調節
運動中に【アップボタン】【ダウンボタン】でペダル負荷を調節することができます。

●ブロック表示
ブロック表示は1分ごとに点滅する列が切り替わります。
手順2で時間の目標値を設定している場合は、設定時間を10分割して時間経過ごとに点滅している列が切り替わっていきます。

●心拍数測定
ハンドルのグリップセンサーを握ると測定した心拍数が表示されます。
また、ハートレートモニターにはユーザー登録時に入力された年齢から計算された最大心拍数に対する割合（%）を表示します。

ペダル負荷
表示画面

ハートレート
モニター画面

4 運動の終了

【スタート/ストップボタン】を押すと、運動を終了します。

●手順2で目標値を設定している場合は、設定した数値がカウントダウン後、0になると自動停止します。

5 トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセットボタン】を押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（14ページ 手順5へ）

【リセットボタン】を長押し（3秒以上）すると、初期画面（ユーザー登録画面）に戻ります。（14ページ 手順1へ）

表示メーターの操作方法（プログラムモード）

●プログラムモード：１２種類のプログラムから選択して運動するモードです。
　１４ページ「ユーザー登録」１～４を行った後、以下の手順で操作してください。

1 トレーニングメニューの選択

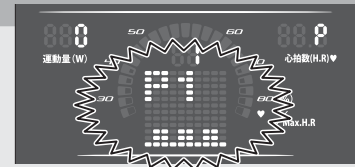
【アップボタン】【ダウンボタン】で、トレーニングメニューの中から［プログラム］を選択し、【モードボタン】で決定します。

注意：選択後、【モードボタン】を押さずに【スタート/ストップボタン】を
　　　押すと、設定されずにマニュアルモードでスタートします。

トレーニング
メニュー選択画面

2 プログラムの選択

【アップボタン】【ダウンボタン】で、プログラム（Ｐ１～Ｐ１２）を選択し、
【モードボタン】を押して決定します。

プログラム選択画面

3 時間・距離・カロリーの目標値設定

3-1：【モードボタン】を押すたびに、「時間」→「距離」→「カロリー」の表示部が
　　　点滅表示に切り替わります。

3-2：表示が点滅している状態で【アップボタン】【ダウンボタン】を押すと、
　　　点滅表示している表示部の目標値を入力することができます。

目標値入力画面

目標値設定をすると、運動中はカウントダウン表示となり、０になると自動停止します。
複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達するたびに運動が中断されてしまい、実用的ではありません。設定される項目は１つにするのがよいでしょう。

4 運動の開始

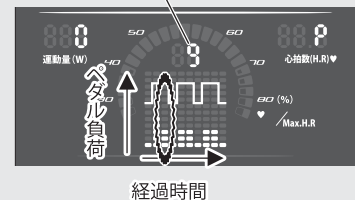
【スタート/ストップボタン】を押すと、運動を開始します。

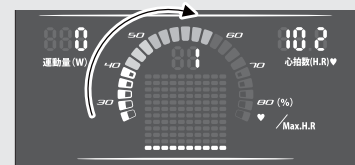
●ペダルの負荷の調節
　運動中に【アップボタン】【ダウンボタン】でペダル負荷を調節することができます。

●ブロック表示
　ブロック表示は１分ごとに点滅する列が切り替わります。
　手順３で時間の目標値を設定している場合は、設定時間を１０分割して時間経過ごとに点滅している列が切り替わっていきます。

●心拍数測定
　ハンドルのグリップセンサーを握ると測定した心拍数が表示されます。
　また、ハートレートモニターにはユーザー登録時に入力された年齢から計算された最大心拍数に対する割合（%）を表示します。

ペダル負荷レベル

ペダル負荷
表示画面

経過時間

ハートレート
モニター画面

5 運動の終了

【スタート/ストップボタン】を押すと、運動を終了します。

●手順３で目標値を設定している場合は、設定した数値がカウントダウン後、０になると自動停止します。

6 トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセットボタン】を押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（１４ページ 手順５へ）

【リセットボタン】を長押し（３秒以上）すると、初期画面（ユーザー登録画面）に戻ります。（１４ページ 手順１へ）

表示メーターの操作方法（ユーザープログラムモード）

●ユーザープログラムモード：オリジナルのプログラムを組んで運動するモードです。
　１４ページ「ユーザー登録」１～４を行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューの選択

【アップボタン】【ダウンボタン】で、トレーニングメニューの中から［ユーザープログラム］を選択し、【モードボタン】で決定します。

注意：選択後、【モードボタン】を押さずに【スタート/ストップボタン】を
　　　押すと、設定されずにマニュアルモードでスタートします。

トレーニング
メニュー選択画面

2　プログラムの作成

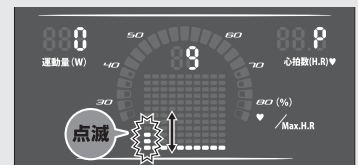
ブロック表示の１列目のブロックが点滅します。
→【アップボタン】【ダウンボタン】で、１列目のペダル負荷
　レベルを入力します。

【モードボタン】を押すと次の列が点滅します。
→【アップボタン】【ダウンボタン】で、２列目のペダル負荷
　レベルを入力します。

⬇

以下同様に１０列目までペダル負荷レベルを入力していきます。

入力後、【モードボタン】を長押し（３秒以上）すると、
手順３「時間・距離・カロリーの目標値設定」へ進みます。

プログラム
作成画面（１列目）

プログラム
作成画面（２列目）

3　時間・距離・カロリーの目標値設定

３-１：【モードボタン】を押すたびに、「時間」→「距離」→「カロリー」の表示部が
　　　点滅表示に切り替わります。

３-２：表示が点滅している状態で【アップボタン】【ダウンボタン】を押すと、
　　　点滅表示している表示部の目標値を入力することができます。

目標値入力画面

目標値設定をすると、運動中はカウントダウン表示となり、０になると自動停止します。
複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達するたびに運動が中断されてしまい、実用的ではありません。設定される項目は１つにするのがよいでしょう。

4　運動の開始

【スタート/ストップボタン】を押すと、運動を開始します。

●ペダルの負荷の調節
　運動中に【アップボタン】【ダウンボタン】でペダル負荷を調節することができます。

●ブロック表示
　ブロック表示は１分ごとに点滅する列が切り替わります。
　手順３で時間の目標値を設定している場合は、設定時間を１０分割して
　時間経過ごとに点滅している列が切り替わっていきます。

●心拍数測定
　ハンドルのグリップセンサーを握ると測定した心拍数が表示されます。
　また、ハートレートモニターにはユーザー登録時に入力された年齢から
　計算された最大心拍数に対する割合（%）を表示します。

ペダル負荷
表示画面

ハートレート
モニター画面

5　運動の終了へ（次ページ参照）

5 運動の終了

【スタート/ストップボタン】を押すと、運動を終了します。

●手順３で目標値を設定している場合は、設定した数値がカウントダウン後、０になると自動停止します。

6 トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセットボタン】を押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（１４ページ 手順５へ）

【リセットボタン】を長押し（３秒以上）すると、初期画面（ユーザー登録画面）に戻ります。（１４ページ 手順１へ）

表示メーターの操作方法（持久力テストモード）

●持久力テストモード：使用者の持久力（運動レベル）を一定の負荷で一定の時間内にどれだけの距離を走行したかで判定します。
14ページ「ユーザー登録」1～4を行った後、以下の手順で操作してください。

1 トレーニングメニューの選択

【アップボタン】【ダウンボタン】で、トレーニングメニューの中から［持久力テスト］を選択し、【モードボタン】で決定します。

注意：選択後、【モードボタン】を押さずに【スタート/ストップボタン】を押すと、設定されずにマニュアルモードでスタートします。

トレーニング
メニュー選択画面

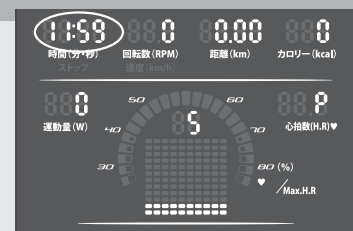
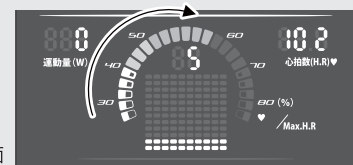
2 運動の開始

【スタート/ストップボタン】を押して運動を開始します。
（12分間のカウントダウンが始まります。）

●ペダルの負荷の調節
※持久力テストモード中は、運動中のペダル負荷を変更することはできません。

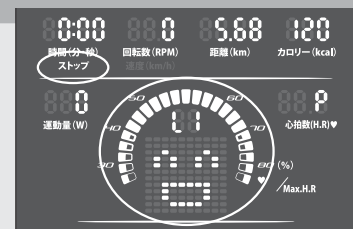
●ブロック表示
ブロック表示は運動の進行に合わせ、左から右へ点滅する列が切り替わっていきます。

●心拍数測定
ハンドルのグリップセンサーを握ると測定した心拍数が表示されます。
また、ハートレートモニターにはユーザー登録時に入力された年齢から計算された最大心拍数に対する割合（%）を表示します。

持久力テスト
モード画面

ハートレート
モニター画面

3 運動終了

12分間のトレーニングを終了すると、L1～L5の範囲で持久力（運動レベル）を表示します。

L1	L2	L3	L4	L5
優れている		◀▶		劣っている

持久力テストモード
判定画面

4 トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセットボタン】を押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（14ページ 手順5へ）

【リセットボタン】を長押し（3秒以上）すると、初期画面（ユーザー登録画面）に戻ります。（14ページ 手順1へ）

表示メーターの操作方法（ワットコントロールモード）

●ワットコントロールモード：設定された運動量（ワット）を一定に保つように、ペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。
14ページ「ユーザー登録」1～4を行った後、以下の手順で操作してください。

1 トレーニングメニューの選択

【アップボタン】【ダウンボタン】で、トレーニングメニューの中から［ワットコントロール］を選択し、【モードボタン】で決定します。

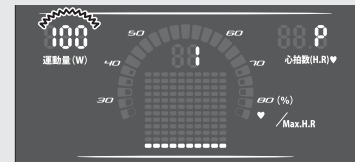
注意：選択後、【モードボタン】を押さずに【スタート/ストップボタン】を押すと、設定されずにマニュアルモードでスタートします。

トレーニング
メニュー選択画面

2 運動量（ワット）の設定

画面上に設定する運動量（ワット）の表示部が点滅します。
【アップボタン】【ダウンボタン】で運動量を入力し【モードボタン】を押して決定します。。

ご自身の体力に合った運動量を入力して下さい。
「マニュアルモード」で運動したときに表示されている運動量を参考にされると良いでしょう。

運動量（ワット）入力画面

3 時間・距離・カロリーの目標値設定

3-1：【モードボタン】を押すたびに、「時間」→「距離」→「カロリー」の表示部が点滅表示に切り替わります。

3-2：表示が点滅している状態で【アップボタン】【ダウンボタン】を押すと、点滅表示している表示部の目標値を入力することができます。

目標値入力画面

目標値設定をすると、運動中はカウントダウン表示となり、0になると自動停止します。
複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達するたびに運動が中断されてしまい、実用的ではありません。設定される項目は1つにするのがよいでしょう。

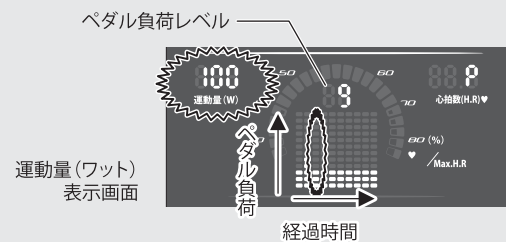
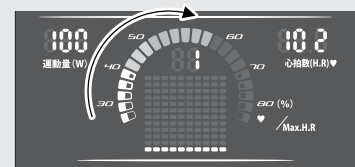
4 運動の開始

【スタート/ストップボタン】を押すと、運動を開始します。

●運動強度の調節
運動中に【アップボタン】【ダウンボタン】で運動量（ワット）の設定値を変更することができます。
ペダル負荷は運動量（ワット）の設定値に合わせて自動変化します。

●ブロック表示
ブロック表示は1分ごとに点滅する列が切り替わります。
手順3で時間の目標値を設定している場合は、設定時間を10分割して時間経過ごとに点滅している列が切り替わっていきます。

●心拍数測定
ハンドルのグリップセンサーを握ると測定した心拍数が表示されます。
また、ハートレートモニターにはユーザー登録時に入力された年齢から計算された最大心拍数に対する割合（%）を表示します。

運動量（ワット）
表示画面

ハートレート
モニター画面

5 運動の終了

【スタート/ストップボタン】を押すと、運動を終了します。

●手順3で目標値を設定している場合は、設定した数値がカウントダウン後、0になると自動停止します。

6 トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセットボタン】を押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（14ページ 手順5へ）

【リセットボタン】を長押し（3秒以上）すると、初期画面（ユーザー登録画面）に戻ります。（14ページ 手順1へ）

表示メーターの操作方法（ハートレートコントロールモード）

●ハートレートコントロールモード：設定された目標心拍数、また設定された年齢情報から目標心拍数が計算され、運動中の心拍がその数値に近づくように、ペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。
１４ページ「ユーザー登録」１～４を行った後、以下の手順で操作してください。

1 トレーニングメニューの選択

【アップボタン】【ダウンボタン】で、トレーニングメニューの中から［ハートレートコントロール］を選択し、【モードボタン】で決定します。

注意：選択後、【モードボタン】を押さずに【スタート/ストップボタン】を押すと、設定されずにマニュアルモードでスタートします。

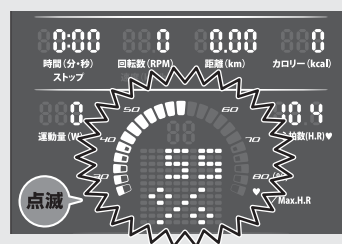
トレーニング
メニュー選択画面

2 目標心拍レベルの選択

ブロック表示部に心拍レベル「５５％」が点滅します。
「５５％」とは、ユーザー登録で入力された年齢情報から計算された最大心拍数に対する割合を示しています。このとき、心拍数表示部には、その割合で計算された目標心拍数が表示されます。

【アップボタン】【ダウンボタン】で心拍レベルを選択します。

55%	◀▶	75%	◀▶	90%	◀▶	THR
軽めの運動		標準的な有酸素運動		かなりきつめの運動		数値で目標設定

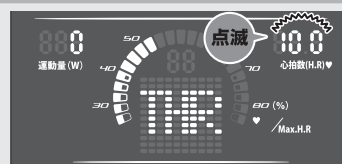
目標心拍レベル
選択画面

ポイント 「THR」とは、ターゲット（目標）のことです。
「THR」を選択すると、計算された割合ではなく、目標心拍数を数値で入力する事ができます。

3-1 「55%」「75%」「90%」を選択

【モードボタン】を押し、決定します。

3-2 「THR」を選択

【モードボタン】を押して決定し、【アップボタン】【ダウンボタン】で目標心拍数を入力します。
入力後、【モードボタン】を押して決定します。

目標心拍数
入力画面

4 時間・距離・カロリーの目標値設定

4-1：【モードボタン】を押すたびに、「時間」→「距離」→「カロリー」の表示部が点滅表示に切り替わります。

4-2：表示が点滅している状態で【アップボタン】【ダウンボタン】を押すと、点滅表示している表示部の目標値を入力することができます。

目標値入力画面

目標値設定をすると、運動中はカウントダウン表示となり、０になると自動停止します。
複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達するたびに運動が中断されてしまい、実用的ではありません。設定される項目は１つにするのがよいでしょう。

5 運動の開始へ（次ページ参照）

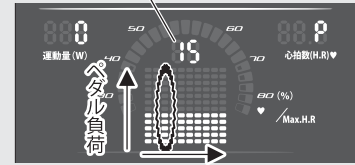
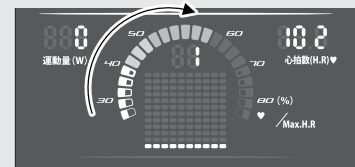
表示メーターの操作方法（ハートレートコントロールモード）

5 運動の開始

【スタート/ストップボタン】を押すと、運動を開始します。
※必ず、ハンドルのグリップセンサーを握り、心拍数を測定しながら運動をしてください。

●運動強度の調節
ハートレートコントロールモード中は、手順３で選択・入力した心拍数に近づくようにペダル負荷は自動的に調節されます。
（【アップボタン】【ダウンボタン】でのペダル負荷調節はできません）

●ブロック表示
ブロック表示は１分ごとに点滅する列が切り替わります。
手順４で時間の目標値を設定している場合は、設定時間を１０分割して時間経過ごとに点滅している列が切り替わっていきます。

●心拍数表示
測定中の心拍数が表示されます。
また、ハートレートモニターにはユーザー登録時に入力された年齢から計算された最大心拍数に対する割合（%）を表示します。

6 運動の終了

【スタート/ストップボタン】を押すと、運動を終了します。

●手順４で目標値を設定している場合は、設定した数値がカウントダウン後、０になると自動停止します。

7 トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセットボタン】を押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（１４ページ 手順５へ）

【リセットボタン】を長押し（３秒以上）すると、初期画面（ユーザー登録画面）に戻ります。（１４ページ 手順１へ）

表示メーターの操作方法（体力評価）

■体力評価 とは

運動によって上昇した心拍数（脈拍）が、運動終了後１分間のクールダウンでどこまで安静時の心拍数に近づくことができるか（回復できるか）を機械的に測定し、その日のあなたの調子を客観的に判定します。

- ●一般的に心肺機能の優れている人は、運動開始時の心拍数はゆるやかに上昇し、クールダウン時、直ちに回復しようとする働きがあります。
- ●逆に運動不足の人は運動を開始し、運動強度が強くなるに伴い心拍数が急上昇し、クールダウン時は、なかなか回復しない傾向にあります。

●トレーニング効果の目安に！
●その日の調子を毎回チェック！

心肺機能向上の目安や、その日の体調のチェックにご利用ください。

体力評価プログラムは１分間のクールダウンを行い、「心拍数の初期値」と「結果後の心拍数」から５段階で体力を評価します

■体力評価 プログラム使用方法

1　運動を行い、心拍数を高めます

2　グリップセンサーで心拍数を測定し、表示メーターに心拍数を表示させます

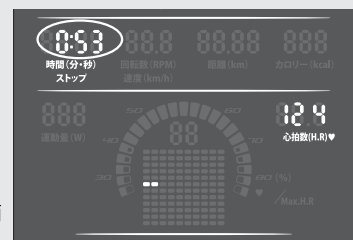
3　【体力評価】ボタンを押すと、１分間（６０秒）のカウントダウンが始まります

※心拍数を測定していなければ、【体力評価】のボタンを押しても正しく機能しません。

※測定中は運動を行わないでください。

カウントダウンの間は、運動を止めて身体を休めた状態で
そのまま心拍数を測定し続けてください。

0:53　88.8　88.88　888
時間（分・秒）　ストップ　回転数（RPM）　速度（km/h）　距離（km）　カロリー（kcal）
888　運動量（W）　88　12 4　心拍数（H.R）♥　(%)　Max.H.R

体力評価測定画面

4　体力評価プログラムが終了すると評価が L1 ～ L5 で表示されます

1分間経過すると、L１～L５の範囲で表示がでます。

L1	L2	L3	L4	L5
優れている		◀▶	劣っている	

0:00　88.8　88.88　888
時間（分・秒）　ストップ　回転数（RPM）　速度（km/h）　距離（km）　カロリー（kcal）
888　運動量（W）　心拍数（H.R）♥　(%)　Max.H.R

体力評価判定画面

5　トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセットボタン】を押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（１４ページ 手順５へ）

【リセットボタン】を長押し（３秒以上）すると、初期画面（ユーザー登録画面）に戻ります。（１４ページ 手順１へ）

グリップセンサー使用上の注意

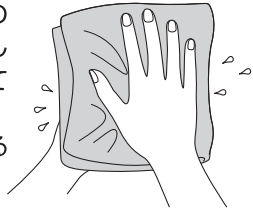
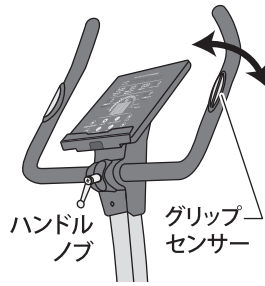
グリップセンサーは両手で握る

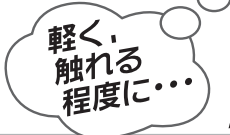
片手では測定できません。

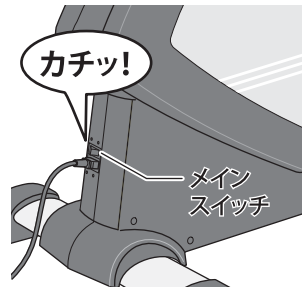
濡れた手／乾燥した手では正しく測定できません

グリップセンサーは汗などで手の平が濡れていると、正しく測定しません。タオルなどで手を拭いてから測定してください。
また、手の平が乾燥しすぎている時にも測定しにくくなります。

血行が悪いと測定できません

血行が良くない状態では、血管の収縮による変化が微小なために読み取れない場合があります。
その場合には、血行をよくしてから測定してください。
また、グリップセンサーは強く握らず、軽く触れる程度に握ってください。

ハンドルを無理に回さない

ハンドルの角度を調節する時にはハンドルを無理に回さず、必ずハンドルノブを緩めてから調節を行ってください。
ハンドル角度調節後は、ハンドルノブをしっかり締め、ハンドルにガタつきがないことを必ず確認してください。

心拍数測定ができなくなった時には

グリップセンサーは、静電気の影響を受けると正しい心拍数を測定できなります。その際には、メインスイッチを切り、10 秒以上たってから再度入れ直してください。電源を一度切ることによって、コンピューターを初期状態に戻します。

- この表示メーターは、医療機器ではありません。メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。
- 心拍数測定ができない場合は、「P8～P10 組立手順４･6･9」のコードの接続をもう一度ご確認ください。

故障かな?と思う前に

■ 故障かな?と思う前に　下記の項目を一度チェックしてください。

症　状	チェック箇所
●メーターが作動しない	○ 電源コードをコンセントに差し込んでいますか? ○ 電源コードのプラグを本体にしっかり差し込んでいますか? ○ P8～P10組立手順４・6・9の各コードの接続部をもう一度ご確認ください。
●心拍測定ができない、または数値が乱れる	○ グリップセンサーコードとメーター裏のコードの接続をもう一度ご確認ください。（Ｐ９組立手順６） ○ 血行が良くない状態や体が冷えている状態では、血管の収縮による変化が少ないために心拍数が読み取れない場合があります。体を温めるなど、血行をよくしてから測定をしてください。 ○『グリップセンサー使用上の注意』（本頁上）をよくお読みください。
●消費カロリーの数値が正しく表示しない	○ P14『表示メーターの操作方法（ユーザー登録）』1～4の項目が正しく入力されているかご確認ください。
●ペダルがスムーズに回らない	○ ペダルを逆回転方向に回転させてみてください。 （内部の駆動ベルトにずれが生じた場合、逆回転させることによって補正されます。）
●ペダルを回すと異音がする	○ 左右のペダル固定が緩んでいませんか? P7 組立手順２のペダル固定ボルトを再度しっかり工具で締め付けてください。
●USB 電源から充電できない	○ USB 電源の電流定格は 1.5 Ａまでとなります。 1.5 Ａ以上の電流を必要とする機器、分岐用USBケーブルを利用して複数台の機器を同時に接続するような使用はおやめください。

上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですが弊社カスタマーサービス課までお電話またはＦＡＸでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

お問い合わせは　カスタマーサービス課　0120-30-4515
（AM10:00～PM4:00　但し、PM12:00～PM1:00 及び土･日･祝祭日を除く）まで

表示メーターの操作方法　早見表

電源コードを接続して本体メインスイッチをＯＮにする、または【リセットボタン】を長押し（３秒以上）してユーザー登録画面（初期画面）に戻す

【アップ・ダウンボタン】で、U1～U4のユーザー番号を選択

【モードボタン】を押して決定

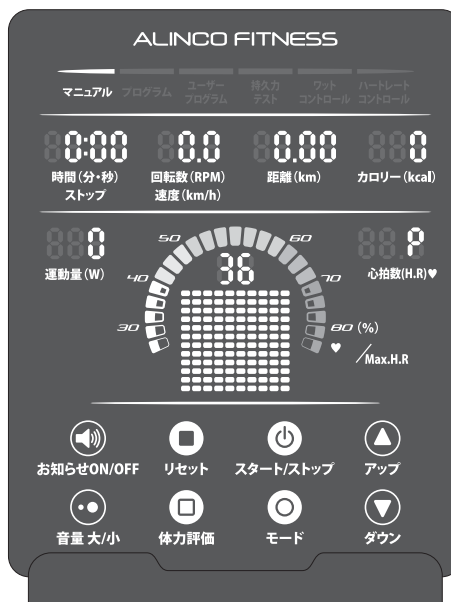
【アップ・ダウンボタン】で、性別（男性/女性）を選択

【モードボタン】を押して決定

【アップ・ダウンボタン】で、年齢（才）を入力

【モードボタン】を押して決定

【アップ・ダウンボタン】で、体重（ｋｇ）を入力

【モードボタン】を押して決定

【アップ・ダウンボタン】で、トレーニングメニューを選択

マニュアルモード	プログラムモード	ユーザープログラムモード
【モードボタン】を押して決定	【モードボタン】を押して決定	【モードボタン】を押して決定
	【アップ・ダウンボタン】で、プログラムを選択	【アップ・ダウンボタン】で、１列目のペダル負荷を入力
	【モードボタン】を押して決定	【モードボタン】を押して決定
		【アップ・ダウンボタン】で、２列目のペダル負荷を入力
		【モードボタン】を押して決定
		以降同様に、１０列目までペダル負荷を入力
		【モードボタン】を長押し（３秒以上）して決定
【アップ・ダウンボタン】で、目標時間を入力	【アップ・ダウンボタン】で、目標時間を入力	【アップ・ダウンボタン】で、目標時間を入力
【モードボタン】を押して決定	【モードボタン】を押して決定	【モードボタン】を押して決定
【アップ・ダウンボタン】で、目標距離を入力	【アップ・ダウンボタン】で、目標距離を入力	【アップ・ダウンボタン】で、目標距離を入力
【モードボタン】を押して決定	【モードボタン】を押して決定	【モードボタン】を押して決定
【アップ・ダウンボタン】で、目標カロリーを入力	【アップ・ダウンボタン】で、目標カロリーを入力	【アップ・ダウンボタン】で、目標カロリーを入力
【モードボタン】を押して決定	【モードボタン】を押して決定	【モードボタン】を押して決定
【スタート/ストップボタン】を押して運動を開始	【スタート/ストップボタン】を押して運動を開始	【スタート/ストップボタン】を押して運動を開始
運動中【アップ・ダウンボタン】で、ペダル負荷レベルを変更可能	運動中【アップ・ダウンボタン】で、ペダル負荷レベルを変更可能	運動中【アップ・ダウンボタン】で、ペダル負荷レベルを変更可能
【スタート/ストップボタン】を押して運動を終了	【スタート/ストップボタン】を押して運動を終了	【スタート/ストップボタン】を押して運動を終了

【リセットボタン】で、トレーニングメニュー選択画面へ戻ります。

【リセットボタン】を長押し（３秒以上）すると、ユーザー登録画面（初期画面）へ戻ります。

持久力テストモード

- 【モードボタン】を押して決定
- 【スタート/ストップボタン】を押して運動を開始
- 運動中【アップ・ダウンボタン】で、ペダル負荷レベルの変更はできません
- 12分間のカウントダウン後に運動を自動終了

ワットコントロールモード

- 【モードボタン】を押して決定
- 【アップ・ダウンボタン】で、運動量（ワット）を入力
- 【モードボタン】を押して決定
- 【アップ・ダウンボタン】で、目標時間を入力
- 【モードボタン】を押して決定
- 【アップ・ダウンボタン】で、目標距離を入力
- 【モードボタン】を押して決定
- 【アップ・ダウンボタン】で、目標カロリーを入力
- 【モードボタン】を押して決定
- 【スタート/ストップボタン】を押して運動を開始
- 運動中【アップ・ダウンボタン】で、運動量（ワット）の設定値を変更可能
- 【スタート/ストップボタン】を押して運動を終了

ハートレートコントロールモード

- 【モードボタン】を押して決定
- 【アップ・ダウンボタン】で、目標心拍レベルの選択
- 「55%」「75%」「90%」を選択
- 「THR」を選択
  - 【モードボタン】を押して決定
  - 【アップ・ダウンボタン】で目標心拍数を入力
- 【モードボタン】を押して決定
- 【アップ・ダウンボタン】で、目標時間を入力
- 【モードボタン】を押して決定
- 【アップ・ダウンボタン】で、目標距離を入力
- 【モードボタン】を押して決定
- 【アップ・ダウンボタン】で、目標カロリーを入力
- 【モードボタン】を押して決定
- 【スタート/ストップボタン】を押して運動を開始
- 選択・入力した心拍数に近づくようにペダル負荷レベルは自動調節されます
- 【スタート/ストップボタン】を押して運動を終了

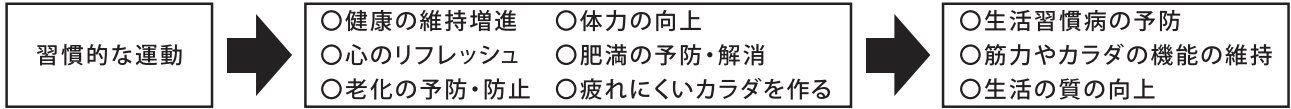
トレーニングについて

運動のすすめ

私たちのカラダは、20歳前後をピークにして歳とともに衰えはじめますが、30代、40代の働きざかりに入ると、職場や家庭での責任からストレスも重なり、心身の衰えは加速される一方です。しかし、普段から、カラダを動かして、適度な運動を続けていれば、カラダの衰えはゆるやかなものとなり、運動をする人としない人では、格段の差が出てくるものです。
毎日を笑顔で過ごすためにも、運動はなくてはならないものなのです。

習慣的な運動

○健康の維持増進　○体力の向上
○心のリフレッシュ　○肥満の予防・解消
○老化の予防・防止　○疲れにくいカラダを作る

○生活習慣病の予防
○筋力やカラダの機能の維持
○生活の質の向上

自分に合った運動

健康づくりのために運動が必要といっても、急に激しい運動を長時間行わないようにしてください。どんな運動を行う場合でも、安全が確保されている必要があり、そのためには、次のような事項に注意が必要です。

○翌日まで疲労が残らない。
○急に運動の強度を上げない。
○運動中や終了後に、苦痛を感じない。
○水分の補給、保湿に注意する。
○十分な睡眠をとっていること。
○体調の悪いときは休む。
○他の人とおしゃべりしながら続けられるレベルの運動。

【セルフチェック】

運動前のチェック	運動中のチェック
二日酔い	急にめまいがする
めまいがする	激しい疲労感がある
吐き気がする	冷や汗が出る
全身がだるい	吐き気がする
熱っぽい	胸が苦しい、痛い
睡眠不足	呼吸が苦しい
血圧が高い	ふらつきがある
脈がいつもより多い	脈の乱れ

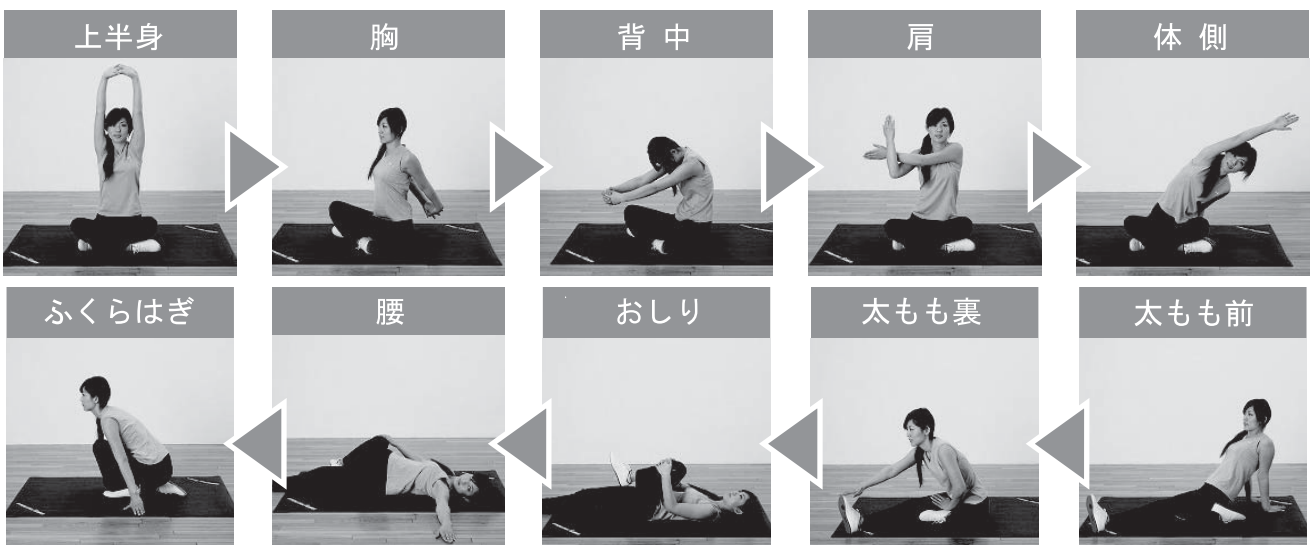
トレーニング手順

体調チェック	ウォーミングアップ	メインエクササイズ	クールダウン
○体重・血圧・脈拍の測定	○軽く汗ばむ程度の有酸素運動 ○ストレッチ体操	○有酸素運動 20～60分間 ○筋力トレーニング	○ストレッチ体操 ○マッサージ

※トレーニング内容は、ストレッチ体操や有酸素運動、筋力トレーニングをバランスよく行います。
※メインエクササイズは、目的に合わせた時間（回数）、運動強度（ペダル負荷レベル）でトレーニングを行います。

【 運動の注意点 】
○バランスのとれた体力づくりをしましょう。○運動は継続しないと、それまで得られたトレーニング効果は徐々に消失します。
○各自の年齢や体力、健康度などを考慮して行きましょう。○時間をかけて負荷は少しづつ上げていきましょう。

ウォーミングアップとクールダウン　～ウォーミングアップやクールダウンにはストレッチ体操が効果的です～

【ストレッチ体操の効果】○柔軟性を高める。○ケガや障害の予防。○血流を促進して、疲労回復。○リラグゼーション効果。

【ストレッチ体操の注意点】
○無理をして力いっぱいにカラダを伸ばしたり、痛みを感じるところまで伸ばさないでください。
○ストレッチの間は、息を止めず、深呼吸をしながら、リラックスして行いましょう。
○反動を使わず、ゆっくりと筋肉を伸ばし、伸ばしている筋肉を意識しながら行いましょう。

トレーニングについて

有酸素トレーニング

有酸素運動は、脂肪をエネルギーとして運動を行うので、効果的に脂肪が燃焼でき、減量に最適なエクササイズです。また、長時間運動することもできるので、持久力の養成や強化にも役立ちます。本製品を使用することで、自宅でも快適に有酸素運動が行えますので、本機を継続的に使用して、健康なカラダを手に入れましょう。

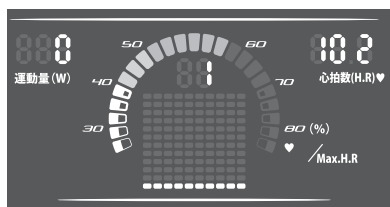
有酸素トレーニングの効果

○心臓・血管に無理のない刺激を与える。
○持久力が増し、スタミナのある体力をつくる。
○脂肪の消費が多く、肥満を予防する。
○生活習慣病の予防や治療に有効。

有酸素トレーニングの強度の設定方法について ～安全で効果的にトレーニングを行うための方法を2つ説明します～

① 本機表示メーターに搭載されている「ハートレートモニター」から運動強度を確認する方法

効果的に運動を行うには、目的に適した心拍数で運動することが重要です。下記ハートレートモニター(下図左)は、運動中の心拍数を最大心拍数の割合（目安）として、心拍レベルを表示します。モニターを確認することで、目的にあった「適切な運動強度(ペダル負荷レベル)」で運動しているのかを把握することが出来ます。まず、下図中央から運動目的を決定していただき、ターゲットゾーン（%）を確認してください。例えば、「脂肪燃焼」が目的であれば、最大心拍数の50～60%がターゲットゾーンになります。ターゲットゾーンより「心拍レベルが低い場合」は、運動強度（ペダル負荷レベル）をあげ、逆に「心拍レベルが高い場合」は、運動強度（ペダル負荷レベル）を落としてください。但し、あらかじめ設定されている運動強度は、安全性を考慮し、「軽め」に設定しています。また、体力レベルや個人の健康状態により、運動強度（ペダル負荷レベル）は異なりますので、あくまでも「運動の目安」として使用してください。

■ ハートレートモニターのイメージ

■ 目的別の最大心拍数の割合について

カラー	ターゲットゾーン	運動目的
ブルー	40～50%	リハビリ
グリーン	50～60%	脂肪燃焼
オレンジ	60～70%	持久力養成
レッド	70～80%	持久力強化

ハートレートモニターの使用上の注意点

ハートレートモニターに表示されている心拍レベルは、年齢から最大心拍数を算出した簡易の数値です。そのため、強度も「軽め」の設定にしております。また、個人の健康状態や体力レベルなどを考慮したものではありませんので、あくまでも運動の目安として使用ください。また、その数値が当てはまらない場合、自身の体力レベルに合わせて運動を行ってください。

② 安静時の心拍数を用いた公式から運動強度を決定する方法

上記のハートレートモニターの運動強度の確認は、年齢を目安として目標の心拍数を算出しています。そのため、個人の体力レベルによっては、モニターの強度で運動すると「きつく感じたり」、「非常に楽だ」ということがあります。より自身の目的に適した運動中の目標心拍数は、下記の計算式によってご自身の年齢と安静時の心拍数から算出できます。

心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、10秒間測り、その数値を6倍にして1分間の心拍数に換算しましょう。

$$\left\{(220-\text{年齢})-\text{安静時心拍数}\right\} \times \begin{matrix} 0.5 & (\text{体脂肪の燃焼が目的}) \\ 0.6 & (\text{心肺機能向上が目的}) \end{matrix} + \text{安静時心拍数}=\text{運動の目標心拍数}$$

※上記二つの設定方法を参考に、ご自身に最も適した運動強度（ペダル負荷レベル）を見つけてください。

筋力トレーニング

「筋力トレーニング＝ボディビル」というイメージがまだ根強いようですが、日常生活での運動量が減少している現代人だからこそ、「筋力トレーニング」が必要なのです。筋力は貯蓄のようなもので、何もしなければ毎年確実に減っていき、やがてなくなります。そうならないためにも筋力トレーニングを定期的に行って、貯筋(筋肉を蓄えること)を増やす必要があるのです。有酸素運動だけでなく、「筋力トレーニング」を組み合わせて運動をすることでバランスの取れた健康・体力作りが行えます。

筋力トレーニングの効果

● 基礎筋力の養成および向上。
● 基礎代謝を高め、脂肪が燃えやすい体をつくる。
● 姿勢やプロポーションを整える。
● 腰痛・膝痛・肩こりなどの緩和および予防。

筋力トレーニングの注意点

● トレーニングの目的に応じて負荷を設定しましょう。
● 充分なウォーミングアップを行いましょう。
● トレーニングの動作、フォームは正確に行いましょう。
● 呼吸は止めないようにしましょう。
● トレーニングしている筋肉を意識しましょう。

家庭で出来る筋力トレーニング

● 自分の体重を利用した自重運動。腹筋やスクワット、腕立て（プッシュアップ）など。
● ダンベルやリストアンクルウェイト（砂袋）などを利用したウエイトトレーニング。
● ゴムチューブの張力を利用したエクササイズ。

※ 筋力トレーニングの方法は数多くあり、実施する人の目的にあった方法で、楽しく、無理せず、そして継続的に運動をすることが大切です。ぜひ、筋力トレーニングを取り入れて、「疲れないカラダ」、「引き締まったカラダ」を作りましょう。

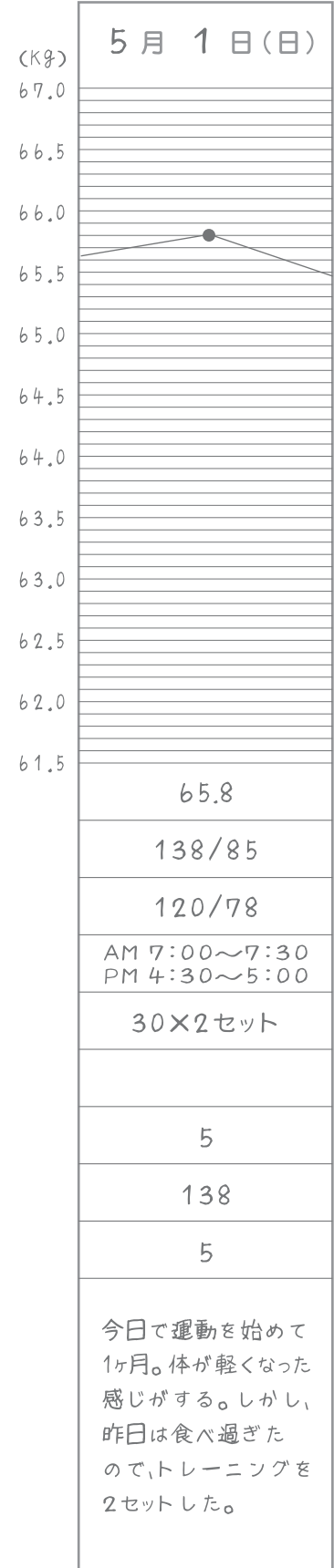
続けるための、トレーニングダイアリー。

運動する上で最も大切なことは「継続」ですが、なかなか続けられないものです。この表に毎日書き込むことで、トレーニングの成果が目に見えてわかり、目標を立てやすくなります。また、自分自身の体調の変化を知ることもできます。このダイアリーを利用して、無理のないトレーニングを続けてください。

今週の目標	グラフの単位（Kgなど）	月　日（日）	月　日（月）	月　日（火）	月　日（水）
体重（Kg）					
運動前血圧（mmHg）					
運動後血圧（mmHg）					
運動開始・終了時間					
運動時間（分）					
ウォーカー速度（km/h）					
バイク負荷（段階）					
運動時最大心拍数					
体調（5段階評価）1 < 5 悪い 良い					
今日あったことや体調、思ったことなどを書きましょう					

1. ダイアリーは1週間のみですので、コピーをとってお使いください。
2. 体重は時間を決めて、毎日同じ時間に計りましょう。
3. ダイアリーは、目につくところに貼って書き込みましょう。

月　日（木）	月　日（金）	月　日（土）	今週の感想

記入例

アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
フリーダイヤル 0120−30−4515
(受付時間 AM10:00～PM4:00 但しPM12:00～PM1:00及び土・日・祝祭日を除く)

左記以外受付
ＦＡＸ：072-678-6410
E-mail：fcs-syuuri@alinco.co.jp
ＦＡＸ又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

AFB7218：この商品のWEBページはこちら

※故障や異常が発生した場合、まずは本書Ｐ24「故障かな？と思う前に」をご確認ください。

Ver.1.2

FNLIELNK-